



# Critical Curation and Collaboration in Learning – Cur8 Digitales Wohlbefinden

[www.cur8learning.online](http://www.cur8learning.online)



## Projektinformation

Projekttitel:	<b>Kritische Kuratierung und Kollaboration im Lernprozess (Critical Curation and Collaboration in Learning – Cur8)</b>
Projektnummer:	2020-KA202-079257
Teilprogramm oder KA:	Key Action 2
Verfassender Partner:	CATRO/Apricot
Erstellungsdatum:	Juli 2022



Dieses Dokument ist für Bildungszwecke bestimmt und steht unter der [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) @ [The Cur8 Consortium](#) (mit Ausnahme der referenzierten Screenshots und Inhalte).

Das Cur8-Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



## Inhalt

Einführung in das Modul (Der Grundgedanke).....	i
Ziele des Moduls .....	i
Lernergebnisse.....	i
Thema: Was ist Wohlbefinden?.....	1
Definition des psychischen Wohlbefindens.....	2
Psychische Gesundheit und Wohlbefinden .....	5
Die Vorteile des Wohlbefindens .....	5
Wohlbefinden in der digitalen Welt .....	6
Definition des digitalen Wohlbefindens.....	6
Auswirkungen des digitalen Umfelds auf das Wohlbefinden .....	6
Grenzen.....	7
Burnout .....	10
Die fünf Phasen des Burnouts.....	10
Die ersten Anzeichen .....	10
Selbstfürsorge .....	12
Thema: Analyse digitaler Aktivitäten .....	13
Entwicklung eines Bewusstseins für meine On-/Offline-Aktivitäten .....	13
Ermittlung der Auswirkungen meiner digitalen Aktivitäten auf meine berufliche und persönliche Situation (positiv und negativ) .....	15
Thema: Digitales Wohlbefinden: Strategien für den Wandel.....	21



Technikspezifische Lösungen .....22

Verbesserung des Fokus .....22

Stressmanagement .....23

Referenzen .....25

	<b>AKTIVITÄT</b>		<b>AUFGABE</b>		<b>IDEEN</b>		<b>LERNERLEBNIS- PLATTFORM</b>
	<b>SELBSTEIN- SCHÄTZUNG</b>		<b>WORKSHOP</b>		<b>PODCAST/WEBINAR</b>		<b>ZUSAMMENARBEIT</b>
	<b>EIGENSTÄNDIG ERARBEITEN</b>		<b>VERTIEFUNG</b>		<b>e-LEARNING</b>		<b>TOOLBOX</b>



## Einführung in das Modul (Der Grundgedanke)

Dieses Modul befasst sich mit dem relativ neuen Konzept des digitalen Wohlbefindens. Seit langem ist bekannt, dass die Stressfaktoren am Arbeitsplatz die physische und psychische Gesundheit von Lehrkräften gefährden können, doch die Umstellung auf eine digitale Umgebung hat eine Vielzahl neuer Herausforderungen mit sich gebracht. Werden diese nicht bewältigt, können sie sich negativ auf die Fähigkeit der Lehrkräfte, ihre Lernenden zu unterstützen auswirken. Daher ist es wichtig zu erkennen, wie sich das digitale Umfeld auf das eigene Verhalten und die eigenen Gewohnheiten auswirkt, und bewusst zu entscheiden, was wichtig ist und was unverändert bleiben kann. Das Wissen über unterstützende Ressourcen und Strategien kann für einen gesunden digitalen Lebensstil ausschlaggebend sein.

### Ziele des Moduls

Ziel dieses Moduls ist:

- ◆ eine Vorstellung des Konzepts des digitalen Wohlbefindens
- ◆ die Förderung des Verständnisses für die Auswirkungen einer Online-Umgebung auf die eigene Lernfähigkeit
- ◆ die Ermutigung zur Entwicklung eines gesunden Online-Verhaltens

### Lernergebnisse

Nach Abschluss dieses Moduls werden Sie in der Lage sein:

- ◆ das Konzept des digitalen Wohlbefindens zu verstehen
- ◆ Anzeichen für frühe Stadien des Burnouts zu erkennen
- ◆ die beruflichen und persönlichen Auswirkungen Ihrer digitalen Tätigkeit zu erkennen
- ◆ mögliche Verbesserungsbereiche zu definieren
- ◆ die Grenzen zwischen persönlichem und beruflichem digitalen Umfeld wiederherzustellen
- ◆ Strategien zur Organisation der eigenen digitalen Aktivitäten anzuwenden

### Weiterführende Lektüre

- ◆ Auf der [Lernerfahrungsplattform](#) finden Sie auch eine Reihe von unterstützenden Tools und Ressourcenmaterialien.

### Digital Wellbeing



## Thema: Was ist Wohlbefinden?

### Lernergebnisse

Am Ende dieser Lektion werden Sie in der Lage sein:

- ◆ das Konzept des digitalen Wohlbefindens zu **verstehen**
- ◆ die Auswirkungen einer digitalen Umgebung auf Ihr eigenes Wohlbefinden zu **verstehen**
- ◆ zu **erkennen**, wie Online-Räume zu verschwimmenden persönlichen/beruflichen Grenzen führen
- ◆ die erste Phase („Flitterwochen-Phase“) des Burnouts zu **verstehen** (die Aufregung/Begeisterung und die Übernahme zu vieler Aufgaben)

### Lernziele

Am Ende dieser Lektion sollten Sie:

- ◆ einige Definitionen und Vorteile zum Konzept des Wohlbefindens sowie dessen Wechselwirkung mit der psychischen Gesundheit **kennengelernt haben**
- ◆ die Bedeutung von digitalem Wohlbefinden sowie einige der Auswirkungen einer digitalen Umgebung auf das Wohlbefinden **untersucht haben**
- ◆ **begonnen haben**, die Stadien des Burnouts zu **untersuchen** und ein **Bewusstsein** für Anzeichen seiner frühen Stadien **entwickelt haben**

### Lernaktivitäten

Diese Lektion umfasst:

- ◆ das Lesen von Informationen zum Thema
- ◆ die Untersuchung von Hintergrundquellen zu diesem Thema
- ◆ Verweise auf zusätzliche Informationen, falls Sie sich eingehender mit dem Thema befassen möchten
- ◆ die Bearbeitung einer Reihe von unabhängigen Übungen und Aufgaben

## Definition des psychischen Wohlbefindens

Mind (2020, [1](#)) definiert den Begriff folgendermaßen:

*„Psychisches Wohlbefinden hat keine einheitliche Bedeutung. Wir verwenden es vielleicht, um auszudrücken, wie wir uns fühlen, wie wir den Alltag meistern oder was uns im Moment möglich erscheint. Ein gutes psychisches Wohlbefinden bedeutet nicht, dass man immer glücklich oder von seinen Erfahrungen unbeeinflusst ist. Aber ein schlechtes psychisches Wohlbefinden kann die Bewältigung des täglichen Lebens stark erschweren.“*



**Vertiefung (optional):** Wenn Sie sich eingehender mit diesem Thema befassen möchten, sehen Sie sich die folgenden Publikationen der Mental Health Foundation an:

- ◆ Blog: Was ist Wohlbefinden, wie können wir es messen und wie können wir Menschen dabei unterstützen, es zu verbessern? ([What is wellbeing, how can we measure it and how can we support people to improve it?](#))
- ◆ „How to“ [Publications](#)

## Verschiedene Bereiche und Komponenten des Wohlbefindens

Das Chartered Management Institute (CIPD, [2](#)) nennt **sieben zentrale Aspekte** für das Wohlbefinden von Arbeitnehmer\*innen:

1. Gesundheit
2. Gute Arbeitsleistungen
3. Werte/Grundsätze
4. Gemeinschaft/Soziales
5. Persönliche Entwicklung
6. Gute Lebensweise
7. Finanzielles Wohlbefinden



**Vertiefung (optional):** Wenn Sie sich eingehender mit diesem Thema befassen möchten, lesen Sie das Informationsblatt des CIPD zum Thema Wohlbefinden am Arbeitsplatz ([Wellbeing at work](#))

## Digitales Wohlbefinden

Als Präsident der American Psychological Association war Dr. Martin Seligman im Jahr 1998 maßgeblich an der Entwicklung des Feldes der positiven Psychologie beteiligt. Seligman stellte 2002 die später überarbeitete PERMA™-Theorie des Wohlbefindens auf, die **fünf Bausteine beschreibt, die das Wohlbefinden beeinflussen** (University of Pennsylvania Positive Psychology Centre, [3](#); Seligman M 2011, [4](#)):

1. **Positive** Emotionen – Innerhalb gewisser Grenzen können wir unsere positiven Emotionen in Bezug auf unsere Vergangenheit (durch Dankbarkeit und Vergebung), unsere Gegenwart (durch das Genießen körperlicher Freuden und Achtsamkeit) und unsere Zukunft (durch den Aufbau von Hoffnung und Optimismus) steigern.
2. **Engagement** – Hier setzen wir unsere Fähigkeiten, unsere Stärken und unsere Aufmerksamkeit für eine anspruchsvolle Aufgabe vollständig ein
3. **Relationships** (Beziehungen) – Für das Wohlbefinden von grundlegender Bedeutung, die Unterstützung durch und die Beziehung zu anderen kann dem Leben einen Sinn geben, ein Mittel gegen schlechte Laune und Weg zur Besserung



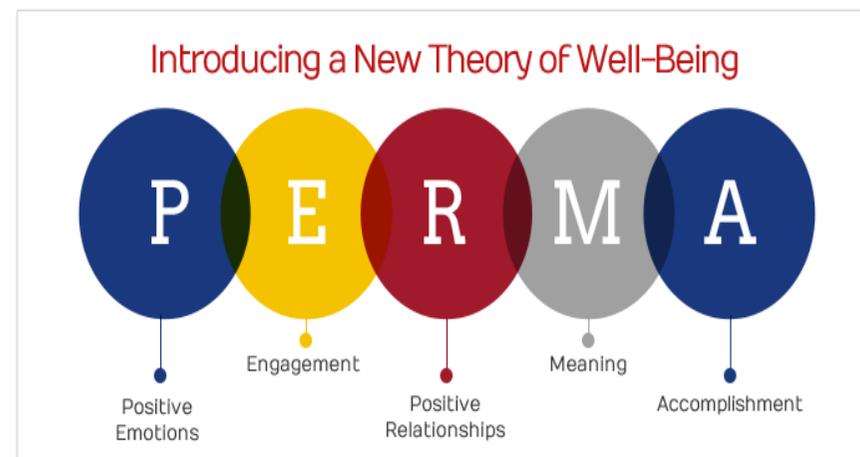
4. **Meaning** (Sinn und Zweck) – Kann sich aus der Zugehörigkeit zu etwas Größerem ergeben... einschließlich gesellschaftlicher Institutionen wie Arbeit, Familie, soziales Gefüge und so weiter



5. **Accomplishment** (Errungenschaften) – Wir streben in vielen unterschiedlichen Bereichen nach Errungenschaften, Kompetenzen und Erfolgen... bei der Arbeit, aber natürlich auch beim Sport, bei Hobbys und so weiter.

- ◆ **Vertiefung (Optional):** Wenn Sie sich eingehender mit diesem Thema befassen möchten, sehen Sie sich die PERMA™-Theorie des Wohlbefindens und die PERMA™-Workshops der University of Pennsylvania an ([PERMA™ theory of well-being and PERMA™ workshops](#))

**Aktivität (optional):** Sie können an dieser Umfrage zum Wohlbefinden ([Well-being survey](#)) teilnehmen, um sich ein „Bild von Ihrem eigenen persönlichen Wohlbefinden zu machen und zu ermitteln, in welchem Verhältnis es zu jenem anderer steht“



Quelle Seligman, 2002



- ◆ Zugang über das Questionnaire Centre der Authentic-Happiness-Website (5), die vom Psychology Centre der University of Pennsylvania eingerichtet wurde, um kostenlose Ressourcen zum Lernen über positive Psychologie bereitzustellen. Die kostenlose Teilnahme an der Umfrage erfordert eine (einfache) Registrierung beim Authentic Happiness Questionnaire Centre
- ◆ Format: 25 Fragen, Likert-Skala (0-10)
- ◆ Ergebnis:
  - Ergebnisse für 18 Bereiche – ein Index des persönlichen Wohlbefindens; Lebenszufriedenheit, spezifische Fragen zu den PERMA-Bausteinen
  - demografische Vergleichsgruppen – Internetnutzer\*innen, Geschlecht, Alter, Beruf, Bildungsniveau



## Psychische Gesundheit und Wohlbefinden

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO 2018, [6](#)) definiert [gute] psychische Gesundheit als „einen Zustand des Wohlbefindens, in dem ein Individuum seine eigenen Fähigkeiten erkennt, mit den normalen Belastungen des Lebens umgehen kann, produktiv arbeiten kann und in der Lage ist, einen Beitrag zu seiner Gemeinschaft zu leisten“.

Everymind, ein australisches Nationalinstitut, definiert „eine gute psychische Gesundheit bzw. den Zustand mentaler Gesundheit [als] mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern [als] einen Zustand des allgemeinen Wohlbefindens“ ([7](#)).

In einem Artikel der New York Times (2021, [8](#)), wird angesichts der globalen Pandemie vom „vernachlässigten Mittelkind der psychischen Gesundheit“ (Original: „neglected middle child of [the] mental health [spectrum]“) gesprochen. Dabei steht nicht die Depression am einen und das „Aufblühen“ am anderen Ende des Spektrums, sondern es geht vielmehr um die „Abwesenheit von Wohlbefinden“ oder das „Languishing“ (dt. „Ermatten“) – ein Begriff, der erstmals von Keyes (2011, [8](#)) geprägt wurde.

## Die Vorteile des Wohlbefindens

Die University of Pennsylvania ([3](#)) beschreibt die positiven Auswirkungen von höherem Wohlbefinden wie folgt:

- ◆ Bessere Arbeitsleistung
- ◆ Befriedigendere Beziehungen
- ◆ Mehr Kooperationsbereitschaft
- ◆ Stärkeres Immunsystem
- ◆ Bessere körperliche Gesundheit
- ◆ Längeres Leben
- ◆ Geringeres Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben
- ◆ Weniger Schlafprobleme
- ◆ Geringere [Burnout](#)-Rate ( dieses Thema wird später in dieser Lektion behandelt)
- ◆ Größere Selbstbeherrschung
- ◆ Bessere Selbstregulierung und Bewältigungsfähigkeiten
- ◆ Prosoziale Verhaltensweisen – Verhaltensweisen, die anderen zugute kommen, wie Helfen, Teilen, Freiwilligenarbeit, Spenden

Selbstverständlich zählen diese Vorteile nicht zu den Faktoren, die für spezifische Tätigkeiten, unabhängig ob beruflich oder anderweitig, ganz besonders wünschenswert sind, vielmehr tragen sie zu einem allgemeinen Wohlbefinden bei, das in jeder Situation von Vorteil ist.

## Digitales Wohlbefinden

## Wohlbefinden in der digitalen Welt

### Definition des digitalen Wohlbefindens

Jisc ist die Non-Profit-Organisation für digitale Dienstleistungen und Lösungen im britischen Hochschul-, Weiterbildungs- und Kompetenzsektor.

In seinem Digital Capability Framework („Rahmen für die digitale Kompetenz“, 2019, [10](#)), definiert Jisc das Element des *digitalen Wohlbefindens* als

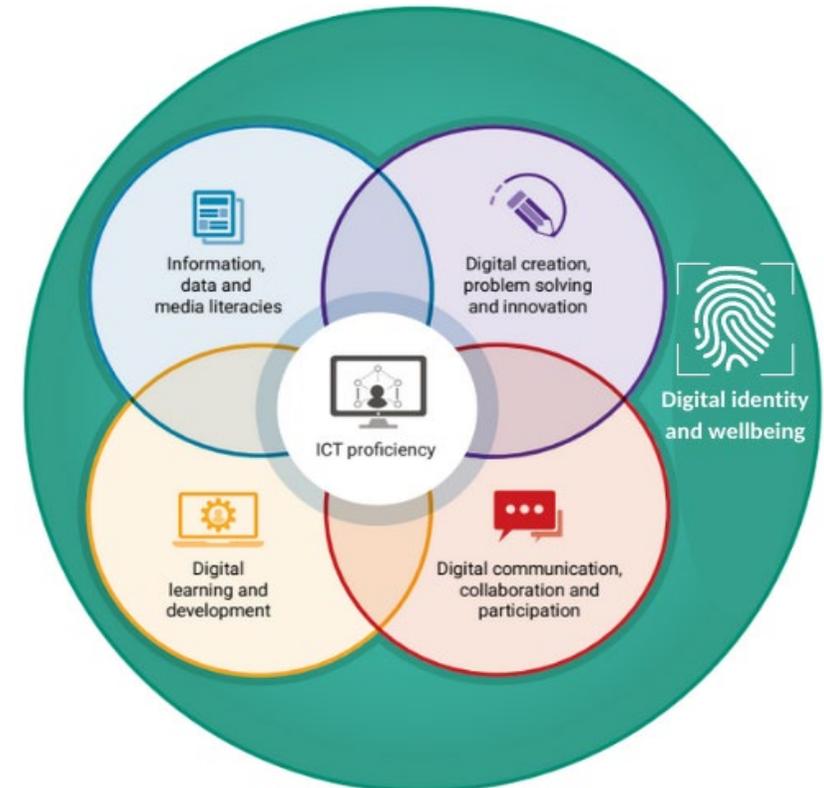
„die Fähigkeit:

- ◆ sich um die persönliche Gesundheit, Sicherheit, Beziehungen und die Work-Life-Balance in digitalen Umgebungen zu kümmern
- ◆ digitale Werkzeuge zur Verfolgung persönlicher Ziele (z. B. Gesundheit und Fitness) und zur Teilnahme an sozialen und gemeinschaftlichen Aktivitäten zu nutzen
- ◆ in digitalen Umgebungen sicher und verantwortungsbewusst zu handeln
- ◆ Konflikte auszuhandeln und zu lösen
- ◆ mit digitaler Arbeitsbelastung, Überlastung und Ablenkung umzugehen
- ◆ bei der Nutzung digitaler Hilfsmittel Rücksicht auf die menschliche und natürliche Umwelt zu nehmen“

### Auswirkungen des digitalen Umfelds auf das Wohlbefinden

Digitale Technologien können sich positiv auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit auswirken - sowohl geistig als auch körperlich. Sie ermöglichen uns den Zugang zu – vermutlich – unbegrenzten Informationen und unzählige Arten, zusammenzuarbeiten und in Kontakt zu treten. Es gibt auch Technologien, die zur Förderung und Behandlung der psychischen Gesundheit eingesetzt werden und uns zu einem aktiven und gesunden Leben anregen sollen. Die Zahl der Installationen von Gesundheits- und Fitness-Apps stieg 2021 im Vergleich zu 2019 um 14 % (Business of Apps, 2022, [11](#)).

Die obige Jisc-Definition des digitalen Wohlbefindens weist jedoch darauf hin, dass dieselbe digitale Umgebung auch negative Auswirkungen auf uns haben kann. Nicht zuletzt durch kognitive Überlastung, da wir:



adapted from: Jisc (10)

### Digitales Wohlbefinden



- ◆ mit so vielen Informationen zur gleichen Zeit überhäuft werden;
- ◆ zwischen verschiedenen Aufgaben wechseln
- ◆ mit steigender Arbeitsbelastung infolge organisatorischer Veränderungen konfrontiert sind

Die Umstellung auf Home Office, die viele von uns als Folge der weltweiten Pandemie erlebt haben, ist ein perfektes Beispiel für Letzteres. Selbst bei einer Rückkehr ins Büro besteht die Gefahr, dass neu übernommene Arbeitsweisen und Erwartungen bestehen bleiben. Selbst Zooms eigener CEO hat zugegeben, dass er mit „Zoom-Müdigkeit“ zu kämpfen hat (Independent, 2021, [12](#))!

Während das CIPD in seiner 2021 veröffentlichten Studie „Mental wellbeing and digital work“ („Psychisches Wohlbefinden und digitale Arbeit“, [13](#)), die Forschungsergebnisse zum Zusammenhang zwischen digitaler Arbeit und psychischem Wohlbefinden als „schwach und nicht schlüssig“ bezeichnete, räumte es ein, dass es „widersprüchliche Ergebnisse gibt – zum Beispiel, dass digitale Kommunikationstechnologien Stress verursachen können, aber auch Menschen zu einer besseren Work-Life-Balance verhelfen können“. Weiter heißt es

*„Es gibt Belege dafür, dass digitales Arbeiten Auswirkungen auf Risikofaktoren für das psychische Wohlbefinden hat... zum Beispiel:*

- ◆ *ein übermäßiges E-Mail-Aufkommen ist ein deutliches Zeichen für eine Überforderung bei der Arbeit, und es gibt Belege dafür, dass dies **Ängste auslöst, da die Arbeitnehmer\*innen das Gefühl von Kontrolle verlieren**, weil sie befürchten, mit ihrer Arbeit in Verzug zu geraten oder wichtige Informationen zu verpassen...*
- ◆ *die Erwartung bzw. Forderung, dass über digitale Kommunikationsmittel schnell reagiert werden muss, ist erwiesenermaßen schlecht für die psychische Gesundheit der Arbeitnehmer\*innen...*
- ◆ *IKT-Arbeit trägt dazu bei, dass Arbeitnehmer\*innen dazu neigen, „immer erreichbar“ sein zu wollen/müssen und länger zu arbeiten als gesund ist*

In den folgenden Abschnitten gehen wir auf einige Aspekte näher ein.

### Grenzen

**Fühlen Sie sich dem Druck ausgesetzt, „immer erreichbar“ sein zu müssen, ständig " für die Arbeit verfügbar"?** Vielleicht besonders durch die Zunahme der Arbeit im Home Office in Reaktion auf die globale Pandemie der vergangenen Jahre?

Dieser Druck hängt in hohem Maße von der Unternehmenskultur ab. Die digitale Technologie (Remote/Mobil) sorgt jedoch dafür, dass die Arbeit jederzeit zur Verfügung steht – es besteht also die Möglichkeit, immer weiterzuarbeiten! Der technologische Wandel bedeutet auch, dass digitales Arbeiten eine größere Intensität mit sich bringt. Gerade durch den Einsatz kollaborativer Technologien, die eine noch größere Transparenz mit sich bringen, besteht die

Gefahr, dass wir das Bedürfnis verspüren, online gesehen zu werden und produktiv zu sein, und dass wir die Kontrolle über unsere „eigene Arbeit“ verlieren.

Im Jahr 2020 gab das CIPD (14) an, dass 29 % der Arbeitnehmer\*innen angaben, dass die Nutzung tragbarer Geräte die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben verwischt - zwischen Professionellem und Persönlichem. 30 % der Arbeitnehmer\*innen gaben an, dass die Nutzung tragbarer Geräte es ihnen erschwert, nach der Arbeit abzuschalten. Bemerkenswert ist, dass die Umfrage noch vor der COVID-19-Pandemie durchgeführt wurde!



In einer späteren Studie, die im November/Dezember 2020 ( und somit während der globalen Pandemie) durchgeführt wurde, stellte das CIPD (2021, 15), fest, dass:

- ◆ die Technologie sich als wichtiger Rettungsanker erwiesen hat, der es uns ermöglicht, mit geliebten Menschen und Kolleg\*innen in Verbindung zu bleiben,
- ◆ dass sie jedoch ein „zweischneidiges Schwert“ sei – mit verschwimmenden Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben werde das Abschalten am Ende des Tages immer schwieriger
- ◆ Präsentismus und „Leaveism“ waren weit verbreitet, wobei viele Arbeitnehmer\*innen das Gefühl hatten, abschalten zu können
  - 84 % der Befragten hatten in den letzten 12 Monaten „Präsentismus“ (Arbeiten trotz Unwohlseins) beobachtet – und zwar unabhängig vom Arbeitsort (am Arbeitsplatz (75 %); im Home Office (77%))
  - 70 % der Befragten hatten irgendeine Form von „Leaveism“ beobachtet – Arbeit außerhalb der vertraglich vereinbarten Arbeitszeit oder Nutzung von Urlaubstagen, um Arbeitsrückstände aufzuholen

***Sind Sie der Meinung, dass Sie Ihre Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben bzw. Professionellem und Persönlichem besser schützen müssen?***

**Aufgabe:** Digitale Technologie kann zu dem Zwang, „immer erreichbar“ zu sein/zu Präsentismus/zu „Leaveism“ führen.

Stellen Sie sich die folgenden Fragen (in Anlehnung an die Fragen der CIPD-Umfrage):

- ◆ Haben Sie in den letzten 12 Monaten bemerkt, dass Kolleg\*innen/Kontaktpersonen auch im Krankheitsfall zur Arbeit erschienen sind (Präsentismus)? Haben Sie selbst dies getan?
- ◆ Haben Sie in den letzten 12 Monaten Kolleg\*innen/Kontaktpersonen beobachtet, die außerhalb der vertraglich vereinbarten Arbeitszeiten gearbeitet oder Urlaubsansprüche genutzt haben, um Arbeit nachzuholen (Leaveism)? Haben Sie selbst dies getan?

In den Lektionen 2 und 3 dieses Moduls werden Sie Ihre eigenen digitalen Gewohnheiten überprüfen, analysieren und bewerten und sich anschließend mit einigen unterstützenden Taktiken und Strategien auseinandersetzen.



**Ideen:** Ideen: Hier sind ein paar Ideen zum Festlegen Ihrer persönlichen Grenzen:

- ◆ 15-Minuten-Regel: Wenn Sie mit der Arbeit fertig sind, machen Sie in den ersten 15 Minuten danach etwas, das Ihnen Spaß macht und Sie ablenkt.
- ◆ Notizen machen: Wenn Ihnen etwas einfällt, obwohl Sie gerade nicht arbeiten, schreiben Sie es sich auf, anstatt es gleich zu erledigen.
- ◆ Wenn Sie von zuhause aus arbeiten, sollten Sie nach Feierabend
  - Arbeitsmaterialien weglegen/ausschalten
  - von der Arbeit auf ein privates Gerät wechseln (z. B. von einem Arbeitslaptop/-computer auf einen privaten Laptop/ein privates Tablet/etc.)
  - einen „Schein-Arbeitsweg“ einlegen... zum Beispiel: fünf Minuten im Garten umsehen und/oder vor der Arbeit eine halbe Stunde z.B. im Wintergarten lesen; nach der Arbeit 30 Minuten im Dorf spazieren gehen



**Video (optional):** Vielleicht interessiert Sie das Video [Switch off or burn out](#) („Abschalten oder Ausbrennen“) der University of York (YouTube, 2:20 min)

## Burnout

Nachdem wir oben die potenziellen Auswirkungen des digitalen Umfelds auf die Schaffung eines „Immer erreichbar“-Szenarios und bedeutende Veränderungen in der Arbeitswelt untersucht haben, lohnt sich ein Blick auf eine der möglichen Folgen dieser Entwicklungen... Burnout!

In ihrer Online-Ressource zum Thema „Stressmanagement“ (16), stellt die Winona State University fest, dass „Lehrkräfte einem höheren Burnout-Risiko ausgesetzt sind als Menschen in anderen Berufen“. Vielleicht sollten wir also sagen: „Lehrpersonen aufgepasst“?! In jedem Fall ist es sinnvoll, sich kurz mit den Stadien des Burnouts zu befassen und eine Vorstellung davon zu bekommen, woran man erste Anzeichen dafür erkennen kann.

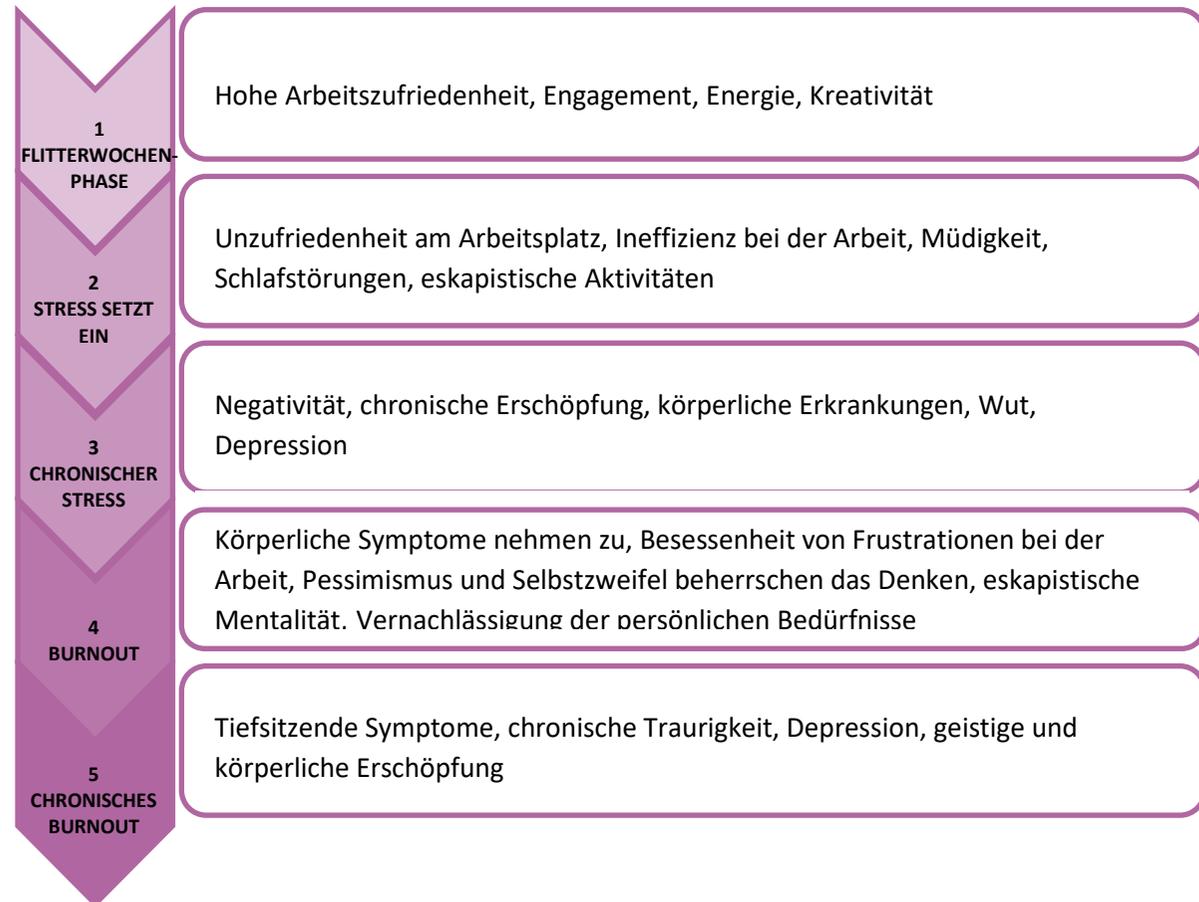
### Die fünf Phasen des Burnouts

Im Jahr 1981 entwickelten Veninga und Spradley (17) ein Modell zur Beschreibung von fünf Phasen des Burnout am Arbeitsplatz. Im Folgenden finden Sie eine vereinfachte Darstellung dieser Phasen.

### Die ersten Anzeichen

Im Folgenden werden die Merkmale und Kennzeichen der ersten beiden Phasen beschrieben.

#### 1. Die „Flitterwochen“-Phase:





Wenn wir mit etwas Neuem beginnen, z. B. mit einem neuen Job oder einer Veränderung wie Arbeit im Home Office und der Einführung neuer digitaler Technologien und Arbeitsweisen, erleben wir in der Regel zunächst eine hohe Arbeitszufriedenheit. In dieser sogenannten Flitterwochen-Phase nehmen wir die Veränderungen an und erfahren den damit verbundenen Stress.

Anzeichen für diese Phase sind unter anderem (nach Calmer, 2020, [18](#)):

- ◆ Hingabe an die Arbeit
- ◆ überschäumende Kreativität, anhaltendes Energieniveau und hohe Produktivität
- ◆ Arbeitszufriedenheit und unerschöpflicher Optimismus
- ◆ ein Drang, sich zu beweisen

In dieser Phase ist es wichtig, positive Bewältigungsstrategien anzuwenden, um die mit der Situation verbundenen Belastungen abzumildern und so unser Wohlbefinden zu fördern. Wenn wir dies tun, können wir möglicherweise unbegrenzt in dieser Phase verbleiben – allerdings gelingt dies nur wenigen Menschen.

## 2. Stress setzt ein:

Der Übergang zur zweiten Phase kann sich dadurch ankündigen, dass wir bemerken, dass manche Tage nicht so gut sind wie andere.

Anzeichen dafür, dass wir uns in diesem Stadium befinden, sind u. a. (nach [18](#)):

- ◆ Vermeidung von Entscheidungsfindung, Arbeitsunzufriedenheit, geringere Produktivität
- ◆ Schlafmangel oder verminderte Schlafqualität
- ◆ Angstzustände, Müdigkeit, Vergesslichkeit, Unfähigkeit zur Konzentration
- ◆ Kopfschmerzen, Herzklopfen, hoher Blutdruck
- ◆ Vernachlässigung persönlicher Bedürfnisse, Mangel an sozialer Interaktion



**Vertiefung (optional):** Wenn Sie sich eingehender mit diesem Thema befassen möchten, können Sie sich Folgendes ansehen:

- ◆ Anpassung der fünf Phasen des Burnout durch die Winona University: [Stages of burnout](#)



- ◆ Calmer s fünf Phasen des Burnouts: [What are the 5 stages of burnout](#)

### Selbstfürsorge



Ziel ist es, Selbstfürsorge zu betreiben und, wenn wir feststellen, dass wir uns durch die Phasen bewegen, Maßnahmen zu ergreifen, um zu Phase 1 zurückzukehren.

In den frühen Stadien des Burnouts, in denen die Symptome geringfügig und schwach ausgeprägt sind, empfehlen sich Maßnahmen zur Entlastung von Stressfaktoren. Maßnahmen, um z. B. die Work-Life-Balance (und Grenzen) zu verbessern oder sich durch Entspannung, Sport, Hobbys usw. zu erholen.

**Vertiefung (optional):** Wenn Sie sich eingehender mit diesem Thema befassen möchten, können Sie einen Blick auf HelpGuides Artikel zur Prävention und Behandlung von Burnout werfen: [Burnout prevention and treatment](#)

Sie können einige Strategien erkunden, wenn Sie die Themen „**Analyse digitaler Aktivitäten**“ und „**Digitales Wohlbefinden: Strategien für den Wandel**“ durcharbeiten.

## Thema: Analyse digitaler Aktivitäten

### Lernziele:

- ◆ Entwicklung eines Bewusstseins für meine derzeitigen digitalen On- und Offline-Aktivitäten
- ◆ Ermittlung der Auswirkungen meiner digitalen Aktivitäten auf meine berufliche und persönliche Situation (positiv und negativ)
- ◆ Vergleich meiner derzeitigen digitalen Aktivitäten mit jenen in der Zeit vor der Pandemie
- ◆ Festlegung potenzieller Bereiche für Verbesserungen

### Entwicklung eines Bewusstseins für meine On-/Offline-Aktivitäten

Im Rahmen des Themas: „Was ist Wohlbefinden?“ haben wir uns mit dem Konzept des digitalen Wohlbefindens befasst. Dazu gehört, dass wir auf unsere Gesundheit und Sicherheit, unsere Beziehungen und unser übermäßiges Internetverhalten achten, und auch, dass wir die digitale Welt nutzen, um persönliche Ziele zu verfolgen, und dass wir uns der Verantwortung bewusst sind, mit Rücksicht auf andere und unsere Umwelt zu handeln.

Des Weiteren haben wir uns die fünf Bausteine angesehen, die zu unserem Wohlbefinden im Allgemeinen beitragen.

Es versteht sich von selbst, dass diese Faktoren in Bezug auf ihre Auswirkungen auf unser Wohlbefinden sowohl für unsere digitalen als auch für unsere realen Aktivitäten gelten.

Wir müssen jedoch bedenken, dass **unser digitales Erlebnis nicht in der Lage ist, positive oder negative Erfahrungen aus sich selbst heraus zu ermöglichen**, d. h. ohne eine Verbindung zu dem, was außerhalb davon steht (*und es überhaupt erst ermöglicht*).



Mit anderen Worten: Die virtuelle Welt ist zwar eine **digital gesteuerte Modalität, die die reale Welt durch ein Netz von Abhängigkeiten ersetzt, innerhalb dessen uns ein Standpunkt zugewiesen wird**, aber unser Wohlbefinden wird nur durch unsere Auseinandersetzung mit der **realen Welt** beeinflusst. Daher bezieht sich das digitale Wohlbefinden immer noch auf die Dynamik unserer **Beziehung zu uns selbst, zu anderen und zur natürlichen Welt**.

Diese Unterscheidung ist sehr wichtig, um zu erkennen, dass der Zusatz „digital“ das **Wohlbefinden** in keiner Weise von seiner Bedeutung für die physische und psychische Gesundheit im Allgemeinen trennt.

Um dies zu testen, laden wir Sie ein, **Ihre Aktivitäten im Internet und in der realen Welt** im Hinblick auf die fünf Faktoren, die zum Wohlbefinden beitragen, zu **rekapitulieren**:



- ◆ Schreiben Sie bitte einige *berufliche/persönliche* Online-Aktivitäten auf, die Ihre **Emotionen**, Ihr **Engagement**, Ihre **Beziehungen**, **Sinn** und **Zweck** und Ihre **Errungenschaften positiv** beeinflussen.
- ◆ Schreiben Sie anschließend **mindestens eine berufliche/persönliche** Online-Aktivität auf, die **jeden der gleichen Faktoren negativ** beeinflusst.
- ◆ Wenn Sie damit fertig sind, versuchen Sie, eine Aktivität zu finden, die nichts mit Ihrer Beziehung zu sich selbst, zu anderen oder zur natürlichen Welt zu tun hat.

**Unabhängig von unserer Umgebung** (d. h. jedem Ort oder jeder Stätte, ob fiktiv oder nicht) **werden die Faktoren, die zu unserem Wohlbefinden beitragen, immer mit den wichtigsten Merkmalen verbunden sein, die unsere geistige und körperliche Gesundheit beeinflussen.** Die Tatsache, dass wir die Art und Weise, wie wir interagieren, Freude empfinden, lernen und Aufgaben erledigen, durch die Verlagerung unseres Verhaltens in die digitale Welt/auf digitale Geräte verlagert haben, ändert nichts an den Anforderungen, die unsere Psyche und Physiologie erfüllen müssen, um gesund zu sein, auch wenn wir uns vielleicht an andere Mittel zur Befriedigung unserer Bedürfnisse gewöhnen.

- ◆ Bitte führen Sie nun die **gleiche** Reflexionsaufgabe durch, jedoch im Hinblick auf Ihre **alltäglichen Aktivitäten in der realen Welt**. Überlegen oder notieren Sie sich mindestens einen **positiven** und einen **negativen** Aspekt für jeden Bereich - **Emotionen, Engagement, Beziehungen, Sinn und Zweck, Errungenschaften**.



Sie werden feststellen, dass sich unsere Aktivitäten im Internet und in der realen Welt zwar auf die gleichen Phänomene beziehen, der Unterschied aber genau in der Art und Weise unserer Interaktion liegt. Diese Betrachtungsweise ermöglicht es uns, bewusster wahrzunehmen, worauf wir uns einlassen, wenn wir viele Stunden online verbringen. Aufgrund der Art und Weise, wie wir das Digitale oft wahrnehmen – **als einfaches Mittel zum Zweck, als Zeit- und Arbeitersparnis, als Freizeit-, Lern- oder Vernetzungsmöglichkeit** – **nehmen wir die Auswirkungen, die es auf uns haben kann, oft auf die leichte Schulter** – wir sitzen nur da, sehen zu, hören zu und drücken Tasten. Indem wir jedoch mehr als die Hälfte unserer Sinne – **Geruchs-, Geschmacks- und Tastsinn** – ausschalten, erhöhen wir nicht nur die Belastung für unser Hör- und Sehvermögen, die Informationen zu verarbeiten und unser Handeln zu bestimmen, sondern wir **verändern auch die Art und Weise, wie wir mit uns selbst und anderen (Other(s)) in Beziehung treten**.

## Ermittlung der Auswirkungen meiner digitalen Aktivitäten auf meine berufliche und persönliche Situation (positiv und negativ)

Nachdem wir nun festgestellt haben, dass sich unsere physischen und psychischen Bedürfnisse nicht unbedingt durch unsere digitalen Aktivitäten ändern, müssen wir uns mit der Art dieser Aktivitäten befassen.

Zu diesem Zweck werden wir Sie bitten, die **Auswirkungen Ihrer digitalen Aktivitäten** erneut auf Ihr persönliches und berufliches Leben aufzuschlüsseln. Lassen Sie uns jedoch zunächst gemeinsam darüber nachdenken. Wir haben das Thema **Aufmerksamkeit im digitalen Kontext: wie unsere Gehirne durch unsere technologischen Interaktionen beeinflusst werden** und **was wir tun können, um dies abzumildern** in **Modul 2** behandelt. Dort finden Sie eine wissenschaftlichere Begründung für die Auswirkungen auf unsere Gehirne in Bezug auf unsere Konzentrations- und Interpretationsfähigkeit sowie unsere Gedächtnisleistung.

Nun werden wir uns mit der psychoanalytischen/kulturellen Seite des digitalen Wohlbefindens befassen. Bereiten Sie sich auf eine kurze Geschichtsstunde vor!



Von seinen Anfängen in den späten 1800er Jahren an brauchte das Fernsehen über hundert Jahre, um seinen heutigen globalen Status zu erreichen. Die darauffolgende Computertechnologie entwickelte sich viel schneller. Mit der Erfindung der [Mikroprozessoren](#) im Jahr 1977 wurden private Computer zu einem „Massenprodukt“, das auch für einzelne Verbraucher\*innen zugänglich wurde. Zehn Jahre später boten die neuen Rechnernetze die Möglichkeit, eine echte alternative Realität zu konstruieren – keine passive wie jene des Fernsehens und des Kinos, sondern einen interaktiven Raum, der tatsächlich parallel zur realen Welt existierte. Das **interaktive Kommunikations- und Informationspotenzial** der Internettechnologie trieb die explosionsartige Entwicklung der elektronischen Medien weiter voran und brachte neue interaktive Plattformen hervor, die unser privates und berufliches Leben revolutioniert haben. Neben den unterschiedlichen Verwendungszwecken für unsere digitalen Geräte, die sicherlich vielen bekannt sind, gibt es jedoch auch einige Gefahren, deren Auswirkungen auf uns erst allmählich deutlich werden.

Denken Sie über die folgende Dynamik nach: Die Idee, dass jemand davon besessen sein kann, wie er oder sie sich anderen gegenüber präsentiert (**oder wie er oder sie in den Augen anderer gesehen wird**), ist uns heutzutage alles andere als fremd. Im therapeutischen Bereich gibt es zahlreiche Beispiele dafür, dennoch können wir Facebook oder Instagram nicht die Schuld dafür geben, dass derartige Besessenheiten entstehen können. Unsere Tendenz, uns um die Sympathie anderer zu bemühen, zu **schauspielern** und uns zu **verstellen**, reicht Tausende von Jahren zurück. Einige Intellektuelle wie Jan de Vos (*in seinem anspruchsvollen Werk „The Digitalization of (Inter)subjectivity“, 2020: S. 81-83*) gehen sogar so weit zu behaupten, dass „die Untersuchung von Facebook- und Google-Daten nichts über die menschliche Psychologie aufdecken kann, da diese Plattformen **in erster Linie nach psychologischen Theorien und Modellen erstellt werden**“. Das würde bedeuten, dass Online-Daten nur Aufschluss darüber geben können, wie die menschliche Psyche ausgenutzt wird. Und es sind nicht nur unsere Social-Media-Profile, mit denen sich unser [Unterbewusstsein](#) aktiv auseinandersetzt und von denen es intensiv provoziert



wird. Unsere Einstellung zu Informationen und zum Lernen, zu zwischenmenschlichen und beruflichen Beziehungen, zum mutigen Erkunden und sicheren Entspannen verändert sich, wenn sie durch das digitale Medium gefiltert wird.

Angenommen, Sie neigen zur Prokrastination, möchten aber auch, dass Ihr\*e Vorgesetzte\*r Sie für eine\*n verantwortungsvolle\*n und fähige\*n Mitarbeiter\*in hält. Wenn Sie von zu Hause aus arbeiten, erlauben Sie es sich, angenehmeren Online-Aktivitäten nachzugehen und die Arbeit zu unpassenden Zeiten und unter unpassenden Bedingungen zu erledigen, solange das Endprodukt **vom Aussehen her** den Vorstellungen Ihres\*Ihrer Arbeitgeber\*in entspricht. *Dies kann zu einer Reihe von Schwierigkeiten führen, sowohl hinsichtlich Ihrer Leistung als auch bezüglich Ihrer Beziehungen zu Ihren Kolleg\*innen. Das äußere Erscheinungsbild ist eine Sache, die verschwendete Zeit jedoch wird unweigerlich dazu beitragen, dass es Ihnen an Erfahrung und Effizienz mangelt;*

Ein persönlicheres Beispiel ist die Angst vor Ablehnung, die durch die Leichtigkeit, mit der Sie online auf andere zugehen und sich ausdrücken können, noch verstärkt wird, was zu unrealistischen Erwartungen und weiteren Schwierigkeiten in Ihrem Verhalten und Ihren Interaktionen in der realen Welt führen kann.



Tatsächlich verändern sich unsere Beziehungen, wenn sie durch die virtuelle Realität gefiltert werden.

Obwohl die digitale Welt viele Aspekte unseres täglichen Lebens erleichtert, liegt es an uns, auch ihre Schattenseiten zu kennen. Der Überfluss an Informationen, die über unsere Handys abrufbar sind, führt dazu, dass jeder Anflug von Neugierde nur eine Google-Suche von der Befriedigung entfernt ist. Das Freud'sche [Lustprinzip](#) wird dadurch missbraucht und wir werden in einen kindlichen Kreislauf des Strebens nach sofortiger Bedürfnisbefriedigung zurückgeworfen. Anstatt die reale Welt zu erforschen, in der unsere Neugier uns dabei hilft, neue Fähigkeiten und Kenntnisse zu erwerben und neue Menschen auf der Suche nach Antworten auf unsere Fragen zu treffen, werden wir in ein Feld mit vordefinierten Möglichkeiten eingeschlossen. Unsere Phantasie wird mit jedem Moment, den wir online verbringen, bestärkt, da wir in auditive und visuelle Phänomene eintauchen, die unendlich viele Daten zur Befriedigung unserer Wünsche liefern.

Bei den folgenden Aufgaben bitten wir Sie, **an einige positive und negative (Inter-)Aktionen Ihrer Wahl im realen Leben zu denken** – bei der Arbeit, mit Kolleg\*innen, Freund\*innen und Familie, in der Freizeit oder in der natürlichen Umgebung –, **bei denen Ihre Erfahrungen dadurch verstärkt werden, dass Sie sie online durchführen.**



Reflektieren Sie über sich selbst und nennen Sie mindestens zwei berufliche und zwei persönliche Aktivitäten, Neigungen oder Interaktionen, die sich negativ auswirken, wenn sie durch das Internet erleichtert werden. Dabei kann es sich um alles Mögliche handeln, von Teamarbeit und Kommunikationsdynamik am Arbeitsplatz bis hin zu Ihrer Vorliebe für Katzen oder Ihrer Neigung, sich häufig nach Menschen zu erkundigen, die Ihnen nahestehen. Schreiben Sie Ihre Antworten auf, damit Sie sie zu einem späteren Zeitpunkt nachlesen können.



Positiv ist natürlich, dass unser Leben, wie wir es heute kennen, ohne die Vorteile unserer wissenschaftlich-technischen Errungenschaften unvorstellbar wäre. Kernenergie, Elektronik und elektronische Rechentechnik, Computer und Computerisierung, Roboter und Robotisierung, Gentechnik und Klonen, Lasertechnologie und Biogenetik haben die Grundlagen für das gelegt, was wir als modernes Leben bezeichnen.



Überlegen Sie sich mindestens zwei berufliche und zwei private Aktivitäten, die durch die Nutzung einer digitalen Plattform positiv beeinflusst wurden. Vielleicht haben Sie ein Händchen für Malerei oder Design und sind auf eine Software gestoßen, die Ihrer Kreativität mit übersichtlichen Tools und einer ansprechenden Benutzeroberfläche auf die Sprünge geholfen hat, oder Sie haben eine Online-Bibliothek gefunden, die Ihnen mindestens eine halbe Stunde Zeit erspart, wenn Sie Ihre Schüler auf den Unterricht vorbereiten? Vielleicht hat Ihnen ein Freund, der weit weg wohnt, eine mobile Anwendung empfohlen, die sich als die beste Möglichkeit erwiesen hat, Ihre Ernährung im Auge zu behalten? Diese Aufgabe wird sicher nicht so schwierig wie die vorhergehende!

Wie auch immer wir es betrachten, eine Münze hat immer zwei Seiten, es ist jedoch auch immer schwieriger, unsere Komfortzone klar zu durchschauen und uns selbst gegenüber ehrlich zu sein, wenn wir schlechte Gewohnheiten entwickeln, vor allem, wenn sie uns momentane Befriedigung verschaffen und unsere Sorgen lindern.

In der Diskussion rund um **digitales Wohlbefinden** lässt sich die Tatsache nicht ignorieren, dass die unzähligen Einflüsse der digitalen Technologie auf unsere Zeitgestaltung inzwischen von größter kultureller Bedeutung sind. Psychologisch gesehen kann die allgegenwärtige physische Präsenz unserer Mobiltelefone wie ein schützender Behälter wirken, der unsere Persönlichkeiten zusammenhält. Gerade für die neuen Generationen, die mit der digitalen Welt aufgewachsen sind, kann die Abwesenheit dieser Objekte zu Trennungsängsten führen, da ihre Online-Profile oft **als Fluchtmöglichkeit und Lösung für psychische Probleme dienen**. Wenn psychologische Sicherheit und körperliche Kohärenz sich von der beruhigenden Präsenz digitaler Geräte (*und unserer Verbindung zu allen Daten der Welt sowie Milliarden von persönlichen Profilen*) ableiten, ob gewollt oder nicht - beginnen wir schließlich, in Zahlen und Abstraktionen zu leben. Alles wird möglich, sowohl faktisch als auch moralisch. Und während wir alle selbst bestimmen wollen, was Realität ist, ist dieser Wunsch nach Selbstbestimmung stark mit dem gleichzusetzen, was Rainer Funk (*in seinem 2014 erschienenen Werk „The unbounded self: The striving for reconstructing personality and its clinical impact“ Int. Forum Psychoanal., 23(3): 144-148*) als **Entgrenzung** oder **Grenzenlosigkeit** bezeichnet. In diesem psychischen Zustand sind wir anfällig dafür, uns mit Realitäten in Form von Gefühlswelten, Erregungszuständen, Erfahrungen, Emotionen, Leidenschaften, Umgebungen und Lebensstilen zu identifizieren, die ähnlich wie Drogen und exzessives Verhalten nicht nur eine Flucht aus der Realität ermöglichen, sondern ein hohes Abhängigkeitspotenzial haben.

Der wichtigste Rat, den wir Ihnen hier geben können, ist also, dass Sie versuchen sollten, so bewusst wie möglich darauf zu achten, welche Online-Ablenkungsfaktoren Ihre Aufmerksamkeit von der Aufgabe ablenken, die Sie ursprünglich auf Ihrem digitalen Gerät erledigen wollten.

Mehr zum Thema **Ablenkung** und **Aufmerksamkeit** im digitalen Kontext finden Sie in **Modul 2: Themen für Lernende in einer Online-Umgebung**.

### Vergleich der digitalen Aktivitäten vor und nach der Pandemie: Möglichkeiten zur Verbesserung des Wohlbefindens

W. K. Haseldens „The Pocket Telephone: When Will it Ring?“ wurde erstmals in der britischen Zeitung The Mirror veröffentlicht und stellt eine Karikatur des Lebens dar, das wir führen würden, wenn wir alle „Taschen“-Telefone hätten. Da es in jedem möglichen Moment klingeln könnte, in dem wir mit etwas Anderem beschäftigt sind, wurde die ansonsten nützliche und innovative Funktion des Telefons als reines Ärgernis umgedeutet:



Wenn schon 1919 jemand auf die Idee kam, der avantgardistischen Erfindung des Telefons eine solche Zukunft zu prophezeien, so ist der Humor dieses Comics heute alles andere als eine Träumerei über die zunehmende Vernetzung der Welt geworden. Nicht nur begleiten uns unsere mobilen Geräte auf Schritt und Tritt und machen uns jederzeit und überall für jeden erreichbar, sondern wir selbst haben mit einem Klick auf eine Taste Zugang zu allen erdenklichen Erfahrungen.

Bildquelle: <https://thenib.com/this-comic-from-1919-imagines-what-it-s-like-to-have-a-phone-in-your-pocket/>



Ohne sich die Mühe machen zu müssen, zu einer Messe oder einem Seminar zu reisen, kann man auf fast alles, was jemals geschrieben wurde zugreifen (dies bezieht sich auf die Tatsache, dass 95 % der weltweiten Daten in den Jahren vor 2015 erzeugt wurden). Es ist alles an einem Ort verfügbar. Und wenn Sie genug Geld haben, können Sie nahezu alles kaufen, was die Menschheit je an Wissen hervorgebracht hat. Ganz einfach, oder?

Gerade jetzt nach der Pandemie scheinen wir unser Leben so zu gestalten, dass die kommenden Generationen es leichter haben werden. Niemand muss die Glühbirne, den Motor, die Quantenmechanik oder die analytische Psychologie von Grund auf neu erfinden.

Auch wenn sich in den letzten hundert Jahren viele entscheidende Faktoren, die unser tägliches Leben beeinflussen, verändert haben (z. B. Familienstruktur und Traditionen, die langsam Ehrgeiz und Individualismus weichen, Karrierekultur, die aus dem Beruf eine Chance und aus dem Arbeitsregime ein flexibles Arbeitsverhältnis macht, und Freizeit, die sich in ein gebrauchsfertiges Erlebnis verwandelt), sind die modernen Technologien gewissermaßen die Wurzeln unserer heutigen Zivilisation.

Tatsächlich hat die COVID-19-Pandemie den Prozess der Technologisierung beschleunigt. Sogar dieses Projekt – genau diese Aktivität, die wir Ihnen hier vorstellen – stellt eine Anpassung an unsere immer stärker digitalisierte Welt dar.

Da die Digitalisierung in den letzten zwei Jahren jedoch schneller und notwendiger denn je vorangeschritten zu sein scheint, bietet sich uns jetzt eine gute Gelegenheit, darüber nachzudenken, wie sich dies auf unser Wohlbefinden ausgewirkt hat.



Reflektieren Sie bitte aufbauend auf den vorangegangenen Übungen in dieser Lektion über mindestens eine digitale Aktivität, die Sie aufgrund der Pandemie über einen längeren Zeitraum (mehr als 6 Monate) durchgeführt haben. Bitte verwenden Sie das folgende Schema, wobei **X** für eine digitale Aktivität Ihrer Wahl steht:

1. Ist es einfacher oder schwieriger, **X** online auszuüben? Fragen Sie sich unabhängig von Ihrer Antwort, **inwiefern**.
2. Hat sich **X** insgesamt positiv oder negativ auf mich ausgewirkt? Inwiefern?
3. Hat **X** insgesamt ein positives oder negatives Ergebnis hervorgebracht? *Berücksichtigen Sie Faktoren, die zwar von außerhalb kommen, aber für Sie von entscheidender Bedeutung sind - Ihr Arbeits-/Familienumfeld, Ihr enger und weiter sozialer Kreis, Ihre Kultur, Ihre natürliche Umgebung usw.*
4. Inwieweit haben die außergewöhnlichen Umstände der Pandemie Ihre Einstellung/Beurteilung/Gefühle gegenüber Ihrer digitalen Tätigkeit beeinflusst?
5. Wie würden Ihre Antworten auf die Fragen 1-4 lauten, wenn Sie Ihre Tätigkeit so wenig digital wie möglich ausüben würden?

Das Ziel dieser Übung ist es, Ihnen dabei zu helfen, potenzielle Bereiche zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens zu definieren, indem Sie Ihre digitalen Aktivitäten reduzieren oder deren Routine verändern. Verfolgen Sie zurück, was sich verändert hat, und machen Sie sich Notizen dazu - werden Sie sich Ihrer selbst bewusster. Überlegen Sie, wie Sie Handlungen, die zu Gewohnheiten geworden sind, umgestalten können. Versuchen Sie nicht, alles an einem Tag zu verändern, arbeiten Sie in kleinen Schritten, und setzen Sie sich kleine Ziele!

Da die soziologische und psychoanalytische Theorie den größten Teil dieser Lektion einnimmt, erscheint es nur angemessen, Ihnen, liebe\*r Leser\*in, am Ende dieser Lektion mehr Macht zu geben.

In diesen Modulen und Lektionen versuchen wir, Ihnen ein gesundes und zielgerichtetes Wissen und Handeln zu vermitteln, das nicht nur nachhaltig ist, sondern Ihnen auch einen Spiegel vorhält, mit dem Sie Ihre digitalen Aktivitäten überprüfen können. Niemand weiß besser als Sie selbst, wie Sie die Qualität Ihrer digitalen Aktivitäten und Ihr geistiges/körperliches Wohlbefinden verbessern können, wir wollen Ihnen lediglich einige Werkzeuge dafür an die Hand geben.



Wenn die Funktion der Sprache nicht darin besteht, zu informieren, d. h. die Form der Gedanken des Senders an den mentalen Apparat des Empfängers zu übermitteln, sondern das hervorzurufen, was bereits in irgendeiner - nämlich unbewussten - Form vorhanden ist;

Wenn der Sinn hinter jedem Satz im Ungesagten liegt;

Wenn der Zweck jeder Therapiesitzung darin besteht, sie zu beenden – **dann bringen wir tatsächlich durch Kommunikation und Selbstreflexion am Ende immer die Kraft in uns zum Leuchten!**



<https://play.google.com/store/search?q=digiburn&c=apps> – Diese App ist sowohl äußerst informativ in Bezug auf die heutigen Auswirkungen von **Burnout** (eine nicht seltene psychosomatische Folge des ständigen „**Online-Seins**“) als auch ein großartiges Werkzeug, um Symptome im Auge zu behalten, zu kontrollieren und das eigene Wohlbefinden zu verbessern.

## Thema: Digitales Wohlbefinden: Strategien für den Wandel

### Lernziele

- ◆ Verwaltung von Verantwortlichkeiten unter dem Gesichtspunkt des digitalen Wohlbefindens
- ◆ Wiederherstellung der Grenzen zwischen persönlicher und beruflicher digitaler Umgebung
- ◆ Verständnis für die Wichtigkeit einer Auszeit von der digitalen Welt;
- ◆ Kenntnis von Strategien zur Organisation der eigenen digitalen Aktivitäten, wie z. B. das Setzen von Prioritäten und subtile Zeitersparnis;

### Lernaktivitäten



**Video.** Digitale Ablenkungen müssen bewältigt werden. Aber wie? Sind Sie der Meinung, dass dazu individuelle Bewältigungsstrategien nötig sind, oder sind größere Kräfte im Spiel? Der Journalist Johann Hari ist der Meinung, Letzteres sei der Fall. Er behauptet, wenn wir als Gesellschaft unser Verhältnis zur Technologie nicht radikal umgestalten, werde keine individuelle Lösung das Problem lösen können. Sehen Sie sich ein Interview mit ihm an (<https://www.youtube.com/watch?v=7GR3w6KwWt4>). Stimmen Sie seinen Argumenten zu? Oder glauben Sie, dass mehr Eigenverantwortung nötig ist?



**Aktivität:** Unabhängig davon, ob Sie denken, dass digitale Ablenkungen ein gesellschaftliches Problem sind, ist es klar, dass die Lösung auch einige individuelle Antworten beinhalten muss. Was können Sie persönlich tun, um Ihr digitales Wohlbefinden zu steigern? Nennen Sie bitte **drei Strategien** zur besseren Gestaltung des eigenen digitalen Lebens. Versuchen Sie, diese so zu beschreiben, dass auch andere davon überzeugt werden können, sie zu übernehmen. Sie können die folgenden Leitfragen verwenden:

1. Worum geht es bei der Strategie?
2. Welche Bemühungen sind damit verbunden?
3. Welchen Nutzen wird sie bringen?
4. Wie lange wird es dauern, bis sie Wirkung zeigen?



**Workshop.** Alle Teilnehmer\*innen stellen in einer Gruppe ihre Strategien vor und versuchen, die anderen von ihren Vorzügen zu überzeugen. Anschließend versucht die Gruppe, eine Rangfolge zu erstellen. Welche Strategien sollten von allen übernommen werden? Anhand der Rangliste erstellen die Teilnehmer\*innen eine Broschüre mit dem Titel „Ratschläge von Lehrkräften zum digitalen Wohlbefinden“.

### Digitales Wohlbefinden



**Aktivität:** Vergleichen Sie Ihre Vorschläge mit der untenstehenden Liste. Haben Sie etwas übersehen? Was halten Sie von dem breiteren Spektrum an Interventionen?

### Technikspezifische Lösungen

Die Lösungen in diesem Abschnitt beruhen auf den Empfehlungen von Google (<https://wellbeing.google/>). Sie zeigen die Maßnahmen auf, die Sie unmittelbar ergreifen können, nämlich die Nutzung Ihrer Geräte so umzustellen, dass sie weniger ablenkend und schädlich für die Qualität Ihrer Arbeit und Ihre Beziehungen zu anderen sind.

Die Schaffung **gerätefreier Zonen** und Zeiten ist ein wichtiger Schritt zur Wiederherstellung Ihres digitalen Wohlbefindens. Allein die Tatsache, dass Sie Ihr Handy nicht im Blickfeld haben, kann Ihre Konzentration und Ihre Fähigkeit, Informationen zu behalten, verbessern und dazu beitragen, Stress abzubauen. Schränken Sie die Nutzung Ihrer Mobilgeräte ein, wenn Sie Zeit mit anderen Menschen verbringen. Wenn Sie mit anderen zusammen sind, legen Sie Ihre Geräte weg und schalten Sie die Benachrichtigungen aus. Auf diese Weise können Sie sich auf eine sinnvolle Kommunikation mit ihnen konzentrieren und werden nicht abgelenkt.

- ◆ **Schalten Sie Ihre Mobilgeräte/Benachrichtigungen nachts aus.** Manche Menschen ziehen es vor, ihr Telefon in einem anderen Raum aufzuladen als in dem, in dem sie schlafen. Andere schalten ihre Internetverbindung aus. Und manche Menschen verwenden spezielle Apps, um ihren Zugriff auf das Internet zu steuern und Zeiten ohne Benachrichtigungen einzurichten.
- ◆ **Schalten Sie Benachrichtigungen ab.** Die meisten Apps können so programmiert werden, dass sie ihre Benachrichtigungen in bestimmten Zeiträumen deaktivieren. Auf diese Weise können Sie alle Ihre E-Mails in einer Sitzung lesen, ähnlich wie beim Lesen einer Zeitung in früheren Zeiten, und müssen Ihre Arbeit nicht unterbrechen, um jede einzelne E-Mail zu beantworten.
- ◆ **Überwachen Sie Ihre Gerätenutzung.** Sowohl bei Android- als auch bei IoT-Geräten können Sie die Nutzung Ihres Geräts überwachen - wie oft Sie es entsperren, wie viel Zeit Sie damit im Allgemeinen und mit bestimmten Apps verbringen. Sie können sich dann selbst Grenzen setzen, indem Sie Erinnerungen für Pausen einrichten oder festlegen, wie oft Sie bestimmte Apps nutzen können.
- ◆ **Verwaltung des Startbildschirms.** Wenn Sie nur wenige Symbole auf dem Startbildschirm haben und der Rest in Ordnern organisiert ist, können Sie sich besser konzentrieren und verlieren nicht den Überblick über das, was Sie gerade tun. Wenn Sie Ihren Bildschirm in Schwarz-Weiß (Graustufen) anzeigen lassen, sind Apps weniger interessant, wenn Sie versuchen, sich zu konzentrieren.

### Verbesserung des Fokus

#### Digitales Wohlbefinden



Die Lösungen in diesem Abschnitt beruhen auf der Arbeit von Johann Hari (Hari Johann (2022). *Stolen Focus: Why You Can't Pay Attention*. Bloomsbury Publishing). Sie berücksichtigen die Art und Weise, wie Ihre Konzentrationsfähigkeit durch bestimmte Lebensstilentscheidungen gefährdet ist. Manchmal liegt die Ablenkung nicht nur an der verwendeten Technologie, sondern auch an der Umgebung, in der Sie sich befinden.

- ◆ **Vermeiden Sie körperliche Erschöpfung.** Schlafen Sie ausreichend - die meisten Menschen in der modernen Gesellschaft leiden unter systematischem Schlafmangel, und das beeinträchtigt ihre Konzentrations- und Denkfähigkeit erheblich. Man könnte meinen, man sei produktiver, wenn man länger aufbleibe, aber in Wahrheit ist das Gegenteil der Fall - man verbringt mehr Zeit vor dem Bildschirm, ohne etwas zu erledigen. Der Schlaf ermöglicht es dem Gehirn, Informationen aus dem Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis zu übertragen, und bereitet es darauf vor, am nächsten Tag produktiv zu sein.
- ◆ **Bewegen Sie sich und ernähren Sie sich gesund.** Der Zusammenhang zwischen dem, was mit Ihrem Körper geschieht, und Ihrem Gehirn ist allgemein bekannt. Die Chemie des Gehirns wird von der Chemie des Körpers beeinflusst, und daran führt kein Weg vorbei. Wenn Sie produktiv sein wollen, müssen Sie sich um beides kümmern,
- ◆ **Begrenzen Sie Ihre Informationsaufnahme.** Das menschliche Gehirn kann nur eine bestimmte Menge an Informationen verarbeiten, aber es wird zunehmend mit Nachrichten, E-Mails, sozialen Medien, Benachrichtigungen usw. bombardiert. Jede Ablenkung führt zu einem Verlust der Konzentration und lässt Sie zur sinnvollen Erledigung einer Aufgabe länger brauchen. Deshalb ist es wichtig, "sichere Zonen" zu schaffen, die frei von Benachrichtigungen sind und in denen Sie sich wirklich auf Ihre Arbeit konzentrieren können.
- ◆ **Vermeiden Sie Multitasking.** Im Gegensatz zu Computerprozessoren kann das menschliche Gehirn nicht an mehreren Aufgaben gleichzeitig arbeiten. Multitasking bedeutet für uns, dass wir zwischen verschiedenen Aufgaben hin- und herwechseln - mit einem Verlust an Produktivität. Sich jeweils einer Aufgabe zu widmen, besonders, wenn sie für Sie von Bedeutung ist, ist viel lohnender.
- ◆ **Nehmen Sie sich Zeit für konkrete Aufgaben.** Auch hier gilt: Weniger ist mehr. Wenn Sie sich eine Auszeit gönnen, in der Sie nichts tun müssen, sondern Ihre Gedanken schweifen lassen können, werden Sie zu tieferen Einsichten gelangen. Ein überlastetes Gehirn ist ein oberflächliches Gehirn.

## Stressmanagement

Es besteht allgemeines Einverständnis darüber, dass starke emotionale Belastungen und Stress im Allgemeinen die eigene Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigen. Aber wie geht man damit um, wenn diese Probleme auftreten? Die Weltgesundheitsorganisation hat dazu einige Vorschläge (World Health Organization (2020). *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. Geneva.):

- ◆ Wenn Sie mit starken Emotionen konfrontiert sind, versuchen Sie, **sich zu erden**, indem Sie Ihre Gedanken und Gefühle wahrnehmen, langsamer werden und sich mit dem auseinandersetzen, was Ihr Körper gerade erlebt.



- ◆ Versuchen Sie dann zu erkennen, welcher Gedanke oder welches Gefühl Sie ergriffen hat – **definieren** Sie es, geben Sie ihm einen Namen und konzentrieren Sie sich wieder mit voller Aufmerksamkeit auf das, was Sie gerade gemacht haben.
- ◆ Machen Sie sich bewusst, welche **Schlüsselwerte** für Sie wichtig sind, und wählen Sie eine Möglichkeit, in den nächsten Tagen entsprechend dieser Werte zu handeln.
- ◆ **Seien Sie freundlich** zu sich selbst und zu anderen. Erkennen Sie, wenn es an Freundlichkeit mangelt – benennen Sie die unfreundlichen Gedanken und Gefühle, die Sie haben könnten.
- ◆ **Schaffen Sie Raum** für schwierige Gedanken und Gefühle – sie wegzuschieben funktioniert nicht wirklich. Nehmen Sie wahr, was Sie erleben, geben Sie dem Ganzen einen Namen, und lassen Sie es kommen und gehen wie das Wetter. Wenn Sie sich nicht mit dem Wetter herumschlagen müssen, haben Sie mehr Zeit und Energie, um sich mit der Welt um Sie herum zu beschäftigen und Dinge zu tun, die Ihnen wichtig sind.



**Vertiefung.** Bitte sehen Sie sich die vorgeschlagene Liste der Apps zum Thema Wohlbefinden an. Glauben Sie, dass eine davon für Sie nützlich sein könnte? Würden Sie diese an andere weiterempfehlen? Welche Gründe können Sie anführen, um sie zu überzeugen?

<https://wethegeek.com/google-digital-wellbeing-alternatives/>



**Workshop.** In einer Gruppe können die Teilnehmer\*innen paarweise eine bestimmte App untersuchen und den anderen anschließend ihre Funktionen vorstellen. Die Gruppe macht dann ihre eigenen Vorschläge und fügt diese der Broschüre hinzu, die im vorherigen Workshop-Schritt erstellt wurde.



## Referenzen

1. MIND 2020, How to improve your mental wellbeing, Zugriff am 2022-03-01, verfügbar unter <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/wellbeing/wellbeing/?o=10135>
2. CIPD 2021, Wellbeing at work, Zugriff am 2022-03-01, verfügbar unter <https://www.cipd.co.uk/knowledge/culture/well-being/factsheet>
3. University of Pennsylvania Positive Psychology Centre, PERMA™ theory of well-being and PERMA™ workshops, Zugriff am 2022-03-02, verfügbar unter <https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma-theory-well-being-and-perma-workshops>
4. Seligman M 2011, What is well-being, University of Pennsylvania, Zugriff am 2022-03-02, verfügbar unter <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/learn/wellbeing>
5. University of Pennsylvania Authentic Happiness, Positive Psychology theory, Zugriff am 2022-03-02, verfügbar unter <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/learn>
6. WHO 2018, Mental health – strengthening our response, Zugriff am 2022-03-01, verfügbar unter <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
7. Everymind, Understanding mental health and wellbeing, Zugriff am 2022-03-02, verfügbar unter <https://everymind.org.au/mental-health/understanding-mental-health/understanding-mental-health-and-wellbeing>
8. New York Times 2021, There’s a name for the blah you’re feeling – it’s called languishing, Zugriff am 2022-03-02, verfügbar unter <https://www.nytimes.com/2021/04/19/well/mind/covid-mental-health-languishing.html>
9. Keyes LM et al 2011, Change in Level of Positive Mental Health as a Predictor of Future Risk of Mental Illness, Zugriff am 2022-03-02, verfügbar unter <https://ajph.aphapublications.org/doi/full/10.2105/AJPH.2010.192245>
10. Jisc 2019, Jisc digital capabilities framework - the six elements defined, Zugriff am 2022-03-02, verfügbar unter <https://repository.jisc.ac.uk/7278/1/BDCP-DC-Framework-Individual-6E-110319.pdf9>
11. Business of Apps 2022, Consumers spending in Health and Fitness apps to grow 140% in Q1 2022, Zugriff am 2022-03-02, verfügbar unter <https://www.businessofapps.com/news/consumers-spending-in-health-and-fitness-apps-to-grow-140-in-q1-2022>
12. Independent 2021, Even the chief executive of Zoom says he has ‘Zoom fatigue’, Zugriff am 2022-03-02, verfügbar unter <https://www.independent.co.uk/news/world/americas/zoom-fatigue-covid-eric-yuan-b1843014.html>
13. CIPD 2021, Mental wellbeing and digital work – an evidence review (summary), Zugriff am 2022-03-02, verfügbar unter [https://www.cipd.co.uk/Images/mental-wellbeing-and-digital-work-evidence-summary\\_tcm18-98995.pdf](https://www.cipd.co.uk/Images/mental-wellbeing-and-digital-work-evidence-summary_tcm18-98995.pdf)
14. CIPD 2020, Workplace technology - the employee experience, Zugriff am 2022-03-01, verfügbar unter [https://www.cipd.co.uk/Images/workplace-technology-1\\_tcm18-80853.pdf](https://www.cipd.co.uk/Images/workplace-technology-1_tcm18-80853.pdf)
15. CIPD 2021, Health and wellbeing at work 2021, Zugriff am 2022-03-01, verfügbar unter [https://www.cipd.co.uk/Images/health-wellbeing-work-report-2021\\_tcm18-93541.pdf](https://www.cipd.co.uk/Images/health-wellbeing-work-report-2021_tcm18-93541.pdf)



16. Winona State University, Stress management website – professional support strategies, Zugriff am 2022-03-03, verfügbar unter <https://www.winona.edu/stress>
17. Veninga RL & Spradley JP 1982, The work stress connection – how to cope with job burnout
18. Calmer 2020, What are the 5 stages of burnout, Zugriff am 2022-03-03, verfügbar unter <https://www.thisiscalmer.com/blog/5-stages-of-burnout>